



۹ توصیه خوراکی به مبتلایان دیابت

این نسخه را بخورید!

۱. **اهمیت تغذیه سالم:** بسیاری از مبتلایان به دیابت نوع دو می توانند با رعایت یک رژیم غذایی سالم و منظم، حال خود را بهبود بخشند اما هر فرد، رژیم خاص خودش را دارد و هیچ رژیم دیابتی ثابتی که برای همه دیابتی ها مفید باشد، وجود ندارد اما رعایت توصیه هایی که در ادامه می خوانید، به عنوان رهنمودهای کلی تغذیه سالم برای مبتلایان به دیابت، خالی از فایده نیست؛ مخصوصا که با رعایت این توصیه ها می توانید علاوه بر کنترل بهتر قند خون خود، وزنتان را کاهش دهید یا از افزایش آن جلوگیری کند و این امر علاوه بر کنترل قند خون، به کنترل چربی و فشار خون شما نیز کمک قابل توجهی خواهد کرد.
 ۲. **وعده های بیشتر، حجم کمتر:** حجم غذایان را کمتر کنید و تعداد وعده های مصرفی تان وعده مختصر در طول روز، خیلی بهتر ۵ را بیشتر. مصرف وعده حجیم روزانه است. به علاوه، یادتان باشد ۱۳ از خوردن که دیابتی ها، مخصوصا دیابتی های لاغر و آنهایی که قرص یا انسولین استفاده می کنند، هرگز نباید یکی از وعده های اصلی غذای خود را حذف کنند.
 ۳. **اصل تنوع:** رژیم غذایی متنوعی داشته باشید تا هم مواد غذایی لازم به بدنتان برسد، هم چشم هایتان سیر شود و ریزه خواری نکنید.
 ۴. **اندازه گیری قند خون بعد از غذا:** حداقل تا یک مدت کوتاه، بعد از خوردن هر غذا قندخونتان را اندازه بگیرید تا متوجه شوید این غذا چه قدر قند خونتان را بالا می برد. اگر این مقدار خیلی زیاد بود، آن غذا را از برنامه غذایی تان حذف کنید.
 ۵. **حبوبات و لبنیات:** سعی کنید پروتئین مورد نیازتان را از گوشت سفید بگیرید: مرغ و ماهی. لبنیات و حبوبات هم پروتئین خوبی دارند. اما در مصرف
۶. **نمک:** چربی و نمک را در رژیمتان به حداقل برسانید و بیشتر فیبر بخورید که هم سالم است، هم به هضم و جذب غذا کمک می کند. انواع میوه ها و سبزی های تازه سرشار از فیبرند.
 ۷. **بخارپز و کباب پز:** سرخ کردنی ها و دم کردنی ها را کمتر بخورید و به جای از شیوه های سالم تر طبخ غذا (کباب پز و بخارپز) استفاده کنید. از گوشت های کم چرب استفاده کنید و قبل از پخت، چربی گوشت و پوست مرغ را جدا کنید
 ۸. **غلات و دانه های کامل:** بهترین نان برای شما نان سبوس دار (ترجیحا سنگگ) است. نان های سفید را کمتر بخورید و از غلات و دانه های کامل به جای فرآورده های شیرینی و نان پزی (آرد سفید) استفاده کنید
 ۹. **محدودیت میوه های شیرین:** مصرف میوه های شیرین مانند انگور، خربزه، خرما، توت و همچنین خشکبار شیرین مانند توت خشک، کشمش و قیسی را در برنامه غذایی خود محدود کنید.

